
ESCOGIENDO
Alimentos
PARA UNA
FAMILIA
SALUDABLE



CONSEJOS PARA EL MERCADEO

Para mejorar su dieta, tenga la costumbre de escoger alimentos saludables cuando vaya a comprar.



Leer las etiquetas puede ayudarle a escoger alimentos bajos en sal, azúcar y grasa, y altos en fibra.

PARA EVITAR MUCHA SAL, COMPRE:

- Vegetales frescos en vez de enlatados o congelados con salsa y condimento
- Carnes frescas o congeladas, como carne molida, pollo y guajolote o pavo y menos de carnes procesadas como, perros calientes, chorizo y fiambres
- Menos alimentos salados para la merienda, como galletas y papitas. (Escoja los que digan "bajos en sal" en la etiqueta del paquete)

PARA EVITAR MUCHA AZUCAR, COMPRE:

- Frutas frescas o enlatadas en jugo o almíbar
- Jugos de frutas sin añadirle azúcar
- Menos sodas, bizcochos, galletitas y dulces
- Cereales bajos en azúcar para el desayuno, sin capas de azúcar y sin añadirle dulces

PARA EVITAR MUCHA GRASA, COMPRE:

- Carnes sin grasa
- Pescado enlatado empacado en agua en vez de aceite
- Leche baja en grasa y productos lácteos bajos en grasa

PARA MAS FIBRAS Y ALMIDON, COMPRE:

- Pan y cereales integrales
- Frutas y vegetales, especialmente aquellos que tienen cáscara y semillas comestibles
- Guisantes (chícharos) y habichuelas (frijoles) secas
- Pastas, fideos, arroz, y otros productos en grano





CONSEJOS PARA COCINAR

Hay muchas cosas fáciles que se pueden hacer cuando usted está cocinando para obtener en las comidas de su familia, niveles bajos de azúcar, grasa y sal.

- Combine diferentes vegetales para un nuevo sabor, en vez de sazonar con mantequilla, margarina y aceites.
- Cuando cocine fideos, pasta, arroz y cereal caliente, añádale poca sal o no le agregue ninguna.
- Escoja métodos para cocinar que no le agreguen grasa a sus comidas: Hornear, asar, hervir y cocinar al vapor.
- Despelleje las aves, quite y bote la grasa visible en la carne antes de cocinarla.
- Use menos azúcar en las recetas. Usted puede usar menos azúcar en sus recetas de hornear y todavía tener un producto de buena calidad.
- Sazone sus comidas con hierbas y especias como el orégano, el eneldo, la cebolla o el ajo en polvo, en vez de usar los polvos que vienen ya mezclados con sal.

MERIENDAS SALUDABLES

Ahorre dinero. En vez de comprar meriendas azucaradas, saladas y grasosas, haga su propia merienda en casa:

- Manzana o apio con mantequilla de cacahuate o maní.
- Vegetales crudos con una mezcla de frijoles.
- Mantequilla de cacahuate o maní y sandwiches de banana o guineo.
- Apio relleno con requesón (bajo en grasa) y piña machacada.
- Yogur bajo en grasa con frutas frescas en rebanadas.
- Jugo de frutas con un poquito de club soda.

CONSEJOS DE MESA

¿Qué puede hacer usted para ayudar a sus niños a obtener una variedad de alimentos que ellos necesitan mientras aprenden hábitos saludables de alimentación? Acuérdese, usted *aprendió* el gusto por lo dulce, lo salado y los alimentos grasosos y usted puede aprender el gusto por los alimentos menos dulces, menos salados y menos grasosos.

- Anime a su familia a tratar alimentos preparados de otras maneras.
- Explique el porque algunos alimentos que usted sirve saben un poco diferente.
- Anime a todos a poner más atención a la cantidad de azúcar, grasa y sal que ellos añaden en la mesa. Trate de usar la mitad por un tiempo y pronto ellos ni si quiera notarán la diferencia en el gusto.
- Use con cuidado las salsas, mayonesa, salsas de tomate, mantequilla, margarina, mermeladas y aderezos.
- Ocasionalmente, sirva agua fría con una rebanada de limón o lima en vez de jugos azucarados.

CONSEJOS PARA EL CONTROL DE PESO

¿Sabía usted que para perder una libra a la semana, usted debería comer 500 calorías menos cada día o quemar 500 calorías extras cada día por medio del ejercicio? Si usted necesita perder bastante peso, vea a su doctor primero. Para controlar su peso, aquí tenemos algunas ideas:

- Escoja alimentos y meriendas bajas en azúcar y grasa para ayudarle a mermar la cantidad de calorías que usted ingiere.
- Coma despacio y en pequeñas porciones.
- No coma solamente por hábito.
- Haga ejercicios por lo menos 2 ó 3 veces a la semana.
- Las pastillas de dieta, aguantar hambre, y dietas de modas (novedosas), pueden ser dañinas y usualmente usted recobra el peso perdido inmediatamente.



7
SIETE PASOS DE ALIMENTACION PARA UNA MEJOR SALUD.

Nosotros sabemos que planear comidas nutritivas no es fácil y que el alimento por si solo no nos hace saludables. Pero los buenos hábitos de alimentación pueden ayudar a que usted y su familia se mantengan saludable y aún más, ayudará a mejorar su salud. Siga estos pasos para una mejor alimentación.

1. **Coma una variedad de alimentos.**
   Ninguna comida por si sola provee los nutrientes que usted necesita. Es importante comer una gran variedad de alimentos cada día.

2. **Mantenga un peso deseable.**
   La obesidad puede aumentar las posibilidades de desarrollar algunos problemas crónicos como la alta presión, enfermedad del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.

3. **Evite las comidas con alta saturación de grasa y colesterol.**
   Una dieta con alta saturación de grasa y colesterol puede aumentar sus posibilidades de tener enfermedades coronarias. Dietas con alta saturación de grasa tienden a ser altas en calorías, que puede resultar en la obesidad.

4. **Coma alimentos con cantidades adecuadas de almidón y fibra.**
   Alimentos altos en almidón dan nutrientes importantes sin mucha grasa o demasiadas calorías. La fibra ayuda a conducir los alimentos por el sistema digestivo.

5. **Evite demasiada azúcar.**
   Los alimentos azucarados son casi siempre altos en calorías y bajos en vitaminas y minerales. Mucha azúcar, meriendas azucaradas y dulces, pueden causar problemas dentales.

6. **Evite demasiado sodio.**
   Un gran porcentaje de los Americanos comen demasiado sodio. La mayoría del sodio que nosotros comemos viene de la sal. Mucho sodio en la dieta contribuye a la alta presión, especialmente para la gente con antecedentes de alta presión.

7. **Si usted toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.**
   Tomar demasiado alcohol puede causar algunos tipos de enfermedades del hígado y cáncer. Bebidas alcohólicas son también altas en calorías y bajas en nutrientes.

RECETAS

Smoothy (Batido) De Naranja (China)

2 PORCIONES

2 tazas jugo de naranja (china)
2/3 taza leche en polvo instantánea, sin grasa
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de vainilla

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente tapado y agite hasta que esté bien mezclado.
2. Sirva inmediatamente.

Rollitos De Mantequilla De Maní

Rebanadas de pan integral
Mantequilla de cacahuate o maní (con o sin pedacitos de cacahuate o maní)
Zanahoria desmenuzada

1. Aplaste el pan con un rodillo o con su mano.
2. Mezcle las zanahorias y la mantequilla de cachuate o maní juntas.
3. Unte la mezcla al pan.
4. Enrolle el pan. Sirva en rebanaditas o entero.

Ensalada De Atún y Manzana

4 PORCIONES
Una lata de atún de 6 1/2 o 7 onzas (enlatada en agua)
1 manzana cortada en cubitos
1 tallo de apio, picado
2 cucharadas de aderezo, tipo mayonesa
1 cucharada jugo de limón
Lechuga si desea

1. Escurra el atún
2. Mezcle el atún y demás ingredientes (menos lechuga) en un tazón
3. Use inmediatamente o enfríe por 2 horas en el refrigerador.
4. Sirva en hojas de lechuga o en un sandwich.

Nota: Se puede usar atún enlatado en aceite en vez de en agua. Vacíe el aceite de la lata de atún, enjuague el atún con agua fría y escurra bien.



Curry De Pollo

4 PORCIONES
1/4 taza de cebolla picada
2 tazas manzana agria, picada
1 cucharada de aceite
2 cucharadas de harina
1/2 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de polvo de curry
1 taza de leche desnatada
1 1/2 tazas de cubitos de pollo cocinado
1/4 taza de pasas
2 tazas de arroz, cocinado, sin sal.

1. Cocine cebolla y manzana en aceite hasta que estén tiernas
2. Revuelva harina, sal, jengibre y polvo de curry.
3. Agregue la leche, revolviendo constantemente: cocine hasta que espese.
4. Añádale el pollo y las pasas.
5. Sirva con arroz

Nota: Para pescado al curry, use 1 libra de filetes de bacalao fresco o congelado, sin pellejo, en vez de pollo, excluya las pasas.

1. Descongele el pescado durante la noche en la nevera.
2. Cocine el pescado en 1 taza de agua hirviendo, por 2 minutos, o ase hasta descamarse.
3. Despedaze en trozos pequeños, proceda como en la receta básica.

Salsa De Frijol De Chile

Una lata de 16 onzas de frijol rosado o frijol moteado o 2 tazas de frijoles secos cocidos.
1 cucharadita de chile en polvo
2 cucharaditas de cebolla picada.

1. Escurra los frijoles y maje en un tazón.
2. Agregue cebolla y adobo. Sirva tibio o frío con hortalizas, galletas o en tacos.



UN MENSAJE DE SERVICIO PÚBLICO DEL U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE Y EL AD COUNCIL

Program Aid No. 1419-S, November 1988